

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING KOGNITIF
BEHAVIORAL TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK
MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN SISWA SMP**

Oleh :

Ni Putu Ariasih

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengembangkan, menguji kelayakan, serta keefektifan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kebahagiaan siswa SMP. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (*research & development*) dengan menggunakan model 4D. Penelitian ini dilakukan uji validitas isi dengan menggunakan 5 orang ahli. Pengumpulan data dalam uji validitas ini dilakukan dengan menggunakan instrumen validitas ahli yang dianalisis menggunakan rumus CVR dan CVI serta uji efektifitas dalam penelitian ini melibatkan 31 orang siswa kelas IX A11 di SMP Negeri 1 Singaraja sebagai subjek penelitian, dan menggunakan eksperimen *one group pre-test* dan *post-test design*. Temuan yang didapatkan peneliti adalah masih banyak siswa tidak bahagia dikarenakan persaingan didalam kelas untuk menjadi yang terbaik, siswa juga merasa tertekan saat pembelajaran berlangsung, dan siswa kurang berkonsentrasi serta mudah merasa bosan saat pelajaran berlangsung. Dapat disimpulkan pada penelitian ini bahwa pengembangan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa SMP.

Kata Kunci: Konseling Kognitif Behavioral, Teknik *Cognitive Restructuring*, 4D, Kebahagiaan

**DEVELOPMENT OF A COGNITIVE BEHAVIORAL COUNSELING
GUIDEBOOK FOR COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES TO
INCREASE THE HAPPINESS OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS**

By:

Ni Putu Ariasih

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,

Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

ABSTRACT

This research was carried out with the aim of developing, testing the feasibility, and effectiveness of the cognitive behavioral counseling guidebook for *cognitive restructuring* techniques to increase the happiness of junior high school students. This research is a research & development using a 4D model. This study was carried out to test the validity of the content using 5 experts. Data collection in this validity test was carried out using expert validity instruments analyzed using CVR and CVI formulas and the effectiveness test in this study involved 31 students of grade IX A11 at SMP Negeri 1 Singaraja as research subjects, and using *one group pre-test and post-test design* experiments. The findings obtained by the researcher are that there are still many students who are unhappy due to competition in the classroom to be the best, students also feel pressured during learning, and students lack concentration and easily feel bored during lessons. It can be concluded from this study that the development of a cognitive behavioral counseling guidebook for *cognitive restructuring techniques* is effective in increasing the happiness of junior high school students.

Keywords: Behavioral Cognitive Counseling, Cognitive *Restructuring Techniques*, 4D, Happiness